

# EGENMASSAGE

Deltagarna sätter sig på golvet med en bits mellanrum så att alla får ett eget arbetsutrymme. Uppgiften är nu att massera sig själv. Som ledare handleder du hur det går till.

Börja gärna med att gnugga händerna mot varandra en stund så att de blir mjuka och varma.

- Händerna. Knåda. Dra försiktigt i varje finger.
- Armarna. Knåda och klappa.
- Huvudet. Sätt ner alla 10 fingrarna i hårbotten och massera en stund.
- Axlarna. Knåda axeln och nyp och dra lite grand i muskeln.
- Benen. Knåda och klappa.
- Fötterna. Knåda. Dra försiktigt i varje tå.

## **Tips!**

Instruera gärna både verbalt och genom att själv genomföra egenmassage.

## Avspänning

Det kan vara ett bra sätt att avsluta teaterpasset med en avspänningsövning. Genom att leda deltagarna i avspänning så hjälper du dem att landa i sig själva i lugn och ro.

Med avspänning avses här en kropp som spänner av men en mental närvaro. Det handlar alltså om att medvetet känna in kroppens signaler och arbeta aktivt för att nå lägsta möjliga spänningsgrad.

### **Tips!**

Du bör som ledare sträva efter att inge ett lugn samtidigt som du driver övningen framåt. Avsikten är inte att deltagarna ska slappna av (och somna...) utan de ska spänna av. Det passar oftast bra med lugn musik i bakgrunden när man arbetar med avspänningsövningar.

Om du vill dämpa ljuset en aning så går det bra, men släck inte för mycket. Risken finns då att deltagarna blir trötta istället för avspända.